ПРИБАВЛЕНІЕ

КЪ НИЖЕГОРОДСКИМЪ ГУБЕРНСКИМЪ ВѢДОМОСТЯМЪ.

№ 49.

ИЗВѢСТІЯ.

1. Общія правила къ сохраненію здоровья.

(Окончаніе.)

b.) *Животная пища.*

Мясо. Мясная пища даетъ болѣе питательности, нежели растительная и легче переваривается желудкомъ, потому что составъ ея ближе подходитъ къ нашему организму и даетъ ему больше матеріаловъ къ поддержанію жизни. Впрочемъ надобно смотрѣть на темпераменты людей: полнокровнымъ мясная пища вредна, а растительная имъ полезна, да и всѣмъ вообще надобно воздерживаться отъ всегдашней мясной пищи безъ примѣси растительной. Отъ безпрестанной мясной пищи получаемъ мы дурной запахъ изо рта, цынгу, зловонный потъ, желудочныя болѣзни, накожныя болѣзни, кровотеченіе и т. п. Чѣмъ старѣе животное, тѣмъ тяжелѣе его мясо, чѣмъ моложе, тѣмъ нѣжнѣе, слаще, — такъ что сладимость слишкомъ молодыхъ дѣлается отвратительною. — Копченое мясо тѣмъ тяжелѣе, чѣмъ больше прокопчено. Частое употребленіе его производитъ многіе желудочные недуги — Лучше всего мясо молодаго быка. *Телятина* — менѣе питательна, но легче переваривается въ желудкѣ. (Раньте втораго мѣсяца никогда не должно бить телень). *Баранина* и *ягнятина* питательны и удобоваримы для желудка. — Козлятъ можно употреблять только молодыхъ. *Свинина*, если она не очень жирна, то можетъ служить хорошею пищею; но жирную могутъ употреблять только тѣ, которые имѣютъ много тѣлодвиженія и здоровый желудокъ. *Ветчина*, не сильно прокопченная, — составляетъ здоровую пищу: надобно избѣгать только лежалой. *Колбасы* изъ печенки тяжело перевариваются, но здоровѣе

кровяныхъ (блушвуршъ). Обыкновенныя *колбасы*, если онѣ долго лежашъ, то образуюшъ *жирную кислоту*, которая дѣйствуешъ подобно яду на человѣческій организмъ. *Сосиски* лучше всего, шолько не надо, чтобъ онѣ были жирны. Мясо *дикаго кабана* здоровѣе и полезнѣе, нежели домашней свиньи. *Оленье* мясо вкусно и пишашельно. Еще лучше *молодые зайцы*.

Птицы. Куры составляютъ вкусную, здоровую и удобоваримую пищу. *Фазаны* тоже, но еще нѣжнѣе. *Молодые гуси* пріятная и здоровая пища, но откормленные порождаютъ много болѣзней. *Голуби* здоровы и удобоваримы. *Рябчики* очень питательны. *Перепелки* нѣжны и удобоваримы. *Болотная дичь* шяжело переваривается. *Утки* молодые хороши и лучше гуся, но онѣ легко испортятъ желудокъ, потому что жиръ ихъ портитъ соки.

Рыбы. Пища рыбная гораздо менѣе питательна мясной, потому что бѣдна кровью. Она ослабляетъ половые органы. Всегдашнее употребленіе ея производитъ чирьи и другія накожныя болѣзни, цынгу, глисты и гнилыя болѣзни. Самыя здоровыя породы суть рѣчныя *рыбы* и особливо въ быстротекущихъ рѣкахъ. Всѣхъ вреднѣе *угорь*, нѣжнѣе же и безвреднѣе *форели*; *рѣчной ракъ* пріятенъ и нетяжелъ, но если его часто и много ѣсть, то онъ очень вреденъ. Гораздо тяжелѣе *морской ракъ*. *Устрицы* полезны чахоточнымъ, только безъ вина не въ большомъ количествѣ.

с.) *Плоды.*

Грибы, и въ особенности шампиньоны, тяжелы для желудка, особливо жареныя. *Трюфели* питательны, но горячатъ.

Салаты всякаго рода полезны противу цынги, прохлаждаютъ, очищаютъ кишки и кровь и полезны полнокровнымъ людямъ. *Цикорій* гонитъ урину и полезенъ ипохондрикамъ и желчнымъ людямъ. *Селлерей* сильно гонитъ мочу. *Красная и бѣлая капуста* должны сперва обдаваться кипяткомъ. *Огурцы* очень полезны, свѣжій огуречный сокъ полезенъ чахоточнымъ. *Свекла и рѣпа* тоже. *Рѣдька, радисъ и хрѣнъ*, раздражаютъ желудокъ и производятъ отрыжку, но они полезны цынготнымъ, гонятъ урину, возбуждаютъ аппетитъ и часто выгоняютъ глистовъ.

Плоды. *Кислые* плоды успокоиваютъ жажду, помогаютъ испражненіямъ и возбуждаютъ аппетитъ. Въ особенности полезны *лимонъ* и *вишня*. *Красная смородина* и *виноградъ* имѣютъ тоже свойство, но зерна и кожицы не надобно употреблять. Люди, подверженные грудвымъ болѣзнямъ, чувствуютъ себя хуже послѣ употребленія плодовъ. *Ананасъ* самый пріятный плодъ, но, говорятъ, что онъ вреденъ беременнымъ женщинамъ. *Персики* слишкомъ охлаждаютъ желудокъ, особливо съ кожею. *Яблоки*

самый здоровый плодъ, помогаетъ пищеваренію, испражненіямъ и противится образованію каменной болѣзни. *Груши* пучатъ и портятъ желудокъ, если онѣ лежалыя. *Сливы* помогаютъ испражненіямъ.

Ягоды: *Земляника* полезнѣе всѣхъ; она помогаетъ въ чахоткѣ, подагрѣ, простудахъ. *Изюмъ* надобно употреблять одну внутренность, безъ зеренъ. *Черника* и *малина* питательныя средства.

Дыни требуютъ сильнаго желудка, иначе производятъ лихорадку, поносъ и разныя желудочныя боли. *Фиги* помогаютъ испражненіямъ. *Сливы* раздражаютъ аппетитъ.

Сладкій миндаль поглащаетъ кислоты, но производитъ кашель. Самое малое количество *горькаго* миндалю успокоиваетъ кровь, но въ большомъ количествѣ — это ядъ. *Орѣхи* невыгодно дѣйствуютъ на дыхательные органы. *Каштаны* — тяжелы и пучатъ. *Желуди* даютъ вмѣсто кофе золотушнымъ дѣтямъ, но для нихъ нуженъ здоровый желудокъ. *Какао* питателенъ и возбуждаетъ дѣйствіе половыхъ органовъ.

(:*Изъ Екатеринослав. Губ. Вѣд*:)

2. О пріѣхавшихъ и выѣхавшихъ

(*съ 21 Ноября по 1 число Декабря 1844 года.*)

Прибыли: изъ Арзамаса — отс. Подпоручикъ *Карамзинъ* и Губернскій Секретарь *Алексѣевъ*, изъ Рязани — Губернскій Секретарь *Семынинъ*, изъ Перми — Чиновникъ *Ильинъ*, изъ Чебоксаръ — Коллежскій Регистраторъ *Пирожковъ*, изъ Рыбинска — Надворный Совѣтникъ *Лебедевъ*, изъ С. Петербурга — Маіоръ *Молчановъ* и Гвардіи Капитанъ *Линфурсъ*, изъ Астрахани — Статскій Совѣтникъ *Сергѣевъ*, изъ Москвы — отс. Поручикъ *Потемкинъ* и Прапорщикъ *Ивашковичъ*, изъ Ардатова — Прапорщикъ *Мертосъ*, изъ Горбатова — отс. Штабсъ-Капитанъ *Козловъ*, изъ Саратова — Подполковникъ *Грановскій*, изъ Владиміра — Прапорщики *Запольскіе*, изъ Москвы — Генералъ-Маіоръ *Кобелевъ*, всѣ остановились Кремлевской части; изъ Саратова — Губернскій Секретарь *Доброхотовъ*, остановился Рождественской части.

Выѣхали: въ Балахну — отс. Поручикъ *Нарбутъ*, въ Москву — отс. Поручикъ *Карамзинъ* и Маіоръ *Дрозниловъ*, въ Пермь — Титулярный Совѣтникъ *Цвѣтковъ*, въ Ардатовъ — Прапорщикъ *Оде*, въ Лукояновъ — Прапорщикъ *Каргеръ*, въ Красноярскъ — Коллежскій Регистраторъ *Соловьевъ*, въ Балахну — Штабсъ-Капитанъ *Малышицкій*, въ С. Петербургъ — Чиновникъ *Ильинъ*, въ Арзамасъ — Губернскій Секретарь *Алексѣевъ*.

МЕТЕОРОЛОГИЧЕСКІЯ НАБЛЮДЕНІЯ.

дѣлаемыя при Нижегородской Губернской Гимназіи съ 25-го Ноября по 2-е Декабря 1844 года.

Мѣсяц и число.	Барометръ въ миллиметрахъ	Терм. реомюра на воздух.	Направленіе и сила вѣтра и состояніе неба.	Барометръ въ миллиметрахъ	Терм реомюра на воздух.	Направленіе и сила вѣтра и состояніе неба	Барометръ въ миллиметрахъ	Терм реомюра на воздух	Направленіе и сила вѣтра и состояніе неба	Барометръ въ миллиметрахъ	Терм реомюра на воздух.	Направленіе и сила вѣтра и состояніе неба.
	9 часовъ утра.			12 часовъ попол.			3 часа по полу.			9 часовъ вечера		
25.	760,3	-6,4	сз тихій облачно.	761,5	-6,0	вз. умѣре. мал. облак.	762,0	-5,4	юзю умѣр. облачно.	762,7	-5,6	в. тихій облачно.
26.	765,8	-6,9	св тихій облачно.	765,9	-6,4	юв. тихій снѣгъ.	765,9	6,08	юв. тихій снѣгъ.	766,	-7,8	с. тихій облачно.
27.	768,5	10,8	с. лов сил. облачно.	764,5	-7,1	сз умѣре. облачно.	764,9	6,9	сз. умѣрен. облачно.	763,5	8,0	сз. умѣре облачно.
28.	863 5	11,7	юз. умѣр. облачно	763,0	8,2	юзз тихій мал. обла.	762,5	8,6	ювю. тихі. облачно.	762,0	11,0	в. тихій облачно.
29.	761,7	11,04	в. тихій облачно.	761,0	-8,3	в тихій облачно.	759,0	-8,5	в тихій облачно.	758,0	-8,3	в. тихій облачно.
30.	757,3	8,0	юв. тихій облачно.	757,0	-7,2	в тихій облачно.	757,6	7,04	юв. тихій облачно.	758,5	-7,2	юв. тихій облачно.
Дек. 1.	761,2	-7,2	юв. тихій облачно.	761,5	-6,7	юв тихій облачно.	762,0	-5,6	в. тихій облачно.	761,4	-6,8	юв. тихій облачно.

Наблюдатель Старшій учитель Гимназіи Юліанъ Озембловскій.